

保健センターからのお知らせ

子ども

健診※対象者には個別に通知します。
 4か月児健診 2月 3日(火)
 10か月児健診 2月25日(水)
 1歳6か月児健診 2月18日(水)
 3歳児健診 2月17日(火)

予防接種

BCG予防接種 2月 4日(水) 甲1/28(水)から
 麻しん風しん(MR) 予防接種 2月 6日(金) 甲1/30(金)から
 三種混合 2月9日(月)、10日(火) 甲2/ 2月(から)

つくしんぼ(赤ちゃん)サロン

日時 2月19日(木) 10:30～11:30 (受付は10:00～10:15)
 内容 親子遊びの紹介、参加者の交流
 対象 3か月～1歳3か月の第一子

健康相談

成人健康相談

2月 5日(木)、25日(水) 9:30～11:30 場 役場ホール
 2月20日(金) 9:00～12:00 場 保健センター

老人健康相談(山根荘利用者のみ)

1月27日(火) 9:30～11:30 場 山根荘

電話相談 月～金曜日(祝日を除く) 9:00～12:00

骨粗しょう症予防教室

現在、骨粗しょう症で治療中の人、ご家族に骨粗しょう症の人がいる人、骨密度が低めの人、骨粗しょう症について勉強した人など、ぜひご参加ください。

月日	時間	内容	講師
3月 5日(木)	13:30～15:00	講話「骨粗しょう症とその予防について」	医師
3月12日(木)	10:00～14:00	骨粗しょう症を予防する食事(調理実習を含む)	管理栄養士
3月16日(月)	13:30～15:30	骨粗しょう症を予防するための運動	健康運動指導士

持ち物 筆記用具

対象 40歳～64歳の人(先着30人)

費用 無料

申込み 2月2日(月)から受付(電子申請可)

2月の在宅当番医 9:00～12:00

日にち	医療機関名	専科	住所	電話
2/11(水)	根岸内科医院	内科・小児科	下川原171	295-3959

※埼玉医科大学病院(毛呂本郷38 ☎ 276-1465)は、救急部が日曜・祝日を問わず救急患者を受け入れています。



申込み・問合せ・実施場所

保健センター ☎ 049(294)5511

※保健センターへの電話のかけ間違いが大変多くなっています。よくご確認のうえ、おかけください。

母親学級 初めてお父さんになる人も大歓迎!

日時 2月2日(月)・6日(金)・14日(土)・20日(金)
 13:30～16:00ごろ

対象 初妊婦

申込み 1月30日(金)から(先着20人)

育児学級 身体測定・育児相談など

日時 2月13日(金)
 午前の回/10:00～11:30(受付は10:00～10:30)
 午後の回/13:30～16:30(受付は13:30～14:00)
 ※受付15分前に整理券配布。午後のみ離乳食指導あり。

対象 乳幼児とその保護者

申込み 1月27日(火)から受付

今月の健康 入浴の効果と方法

入浴には、身体の汚れを落とすだけでなく、さまざまな効果があります。一つめは「静水圧効果」といい、水中で身体に圧力が加わることで、心臓の動きが活発になり血行がよくなります。とくに、ぬるめのお湯にゆっくり浸かると、この効果は大きくなり、冷え性や腰痛、肩こりなどの症状の改善に役立ちます。半身浴や足湯もおすすめです。二つめに「浮力効果」があります。水中では体重が9分の1くらいになるので、腰やひざへの負担が小さくなって動きやすくなります。そのため、肥満の人や膝の具合が悪い人でもあまり痛みを感じることなく運動することができます。水圧も受けているので、入浴中のストレッチにはシェイプアップの効果も期待できます。三つめに「温熱効果」があります。温かいお湯につかることで交感神経が働き、新陳代謝が促進され身体にたまった疲労物質や老廃物の排出を助けます。またぬるめのお湯につかることで、副交感神経が働いて精神的に安らいで落ち着いた気分になります。

湯船に入る前にはかけ湯をしましょう。かけ湯には、身体の汚れを落とす効果のほかに、湯船のお湯と体温の温度差を縮める効果があります。心臓から遠い手足からかけてください。身体は湯船に入った後に洗うようにしましょう。身体を温めると、肌の角質層が柔らかくなり、角質の汚れが落ちやすくなります。身体を洗い終わったらもう一度湯船で身体を温めます。最後に少しぬるめのお湯を足などにかけてから出ると湯冷めしにくくなります。